



สะอาด	ร่วมรื้อ
สงบ	ร่วมเย็น
สุขภาพ	ร่วมสร้าง
ศิลป	ร่วมจิต
ชาวประชา	ร่วมพัฒนา

วัดส่งเสริมสุขภาพ

ควรจะมี

(Health station)

ห้องสุขภาพ

เป็นการพัฒนา

สุขภาพ ร่วมสร้าง

และ

ชาวประชา ร่วมพัฒนา

สถานีสุขภาพ Health Station

วัตถุประสงค์

๑. สร้างพื้นที่และกระบวนการการส่งเสริมสุขภาพชุมชน/พระ
๒. เกิดความสามัคคีและตระหนักรู้การดูแลสุขภาพตนเอง
๓. มีความรู้ เรื่องตัวชี้วัดด้านสุขภาพของตนเอง
๔. รู้ค่าตัวชี้สุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๕. เพื่อนำไปสู่ชุมชนสุขภาพะพึงตนเอง

สถานีสุภาพ Health Station

๑. มีสถานที่ ห้อง, มีอุปกรณ์

เครื่องมืออุปกรณ์

เครื่องวัดความดันโลหิต / ตารางค่าความดันโลหิต

สายวัดรอบเอว / เครื่องชั่งน้ำหนัก / ที่วัดส่วนสูง

เครื่องเจาะ น้ำตาลในเลือด (DTX)**

เครื่องวัด ออกซิเจนในเลือด **

เครื่องวัด มวลร่างกาย (Body composition) **

บาร์เด็ยว** ยึดกระดูกสันหลังตามธรรมชาติ(วัดความก้าวหน้า)

ทุกคนมี สมุดบันทึกสุขภาพ

๑. บุคลากร (บวร)

พระสงฆ์

อสม./อสม/ผู้ใหญ่บ้าน

เจ้าหน้าที่ รพ.สต

จิตอาสา ทุกเพศ ทุกวัย

๒. บุคลากรทำงานเป็นทีม

มีการประชุมสม่ำเสมอ

๓. กิจกรรม

กิจกรรม

ทุกวันพระ มีโยมมาวัด มีการตรวจวัด ตามเครื่องมือที่มี
สมุดบันทึกสุขภาพ หรือโปรแกรมคอมพิวเตอร์

บันทึกข้อมูลสุขภาพ พระในวัด โยมที่มาวัด ทุกวันพระ.....

การให้ความรู้ด้านสุขภาพ ๔ อ., สุขภาวะ ๔ (ปรียัติ)

การทำกิจกรรมสุขภาพร่วมกัน (ปฏิบัติ)

เช่น การออกกำลังกาย การสวดมนต์ การทำสมาธิ

การทำอาหารสุขภาพ การแช่มือ เท้า อบตัว แลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ ทำความสะอาดวัด ,บ้าน เยี่ยมผู้ป่วย ฯลฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล ร่วมกับ รพ.สต./รพ.ช (ปฏิเวธ)

๑-๓ เดือน ครั้ง

แนวทาง การทำห้องส่งเสริมสุขภาพ (Health station)

๑. สรรหาทีมทำงาน
พระภิกษุ อสว.
อสม. เจ้าหน้าที่
รพ.สต./รพ.ช.
กรรมการหมู่บ้าน
ผู้ใหญ่บ้าน จิต
อาสา

๒. ประชุมเตรียมความ
พร้อมสถานที่ อุปกรณ์
กิจกรรม เอกสารต่างๆ
การแบ่งงานรับผิดชอบ
กำหนดวันเริ่มงาน

๓. ประชาสัมพันธ์

+ พื้นที่ทำกิจกรรมรวมด้วย

เตียง

คอมพิวเตอร์
ข้อมูลสุขภาพต่างๆ

เครื่องวัดความดัน ฯลฯ

ตู้ยา สามัญ
ปฐมพยาบาล

เครื่องชั่งน้ำหนัก

ถังขยะ

เครื่องวัด **Body
composition**

ตัวอย่าง **Health station**
วัดม่วงสระน้อย อ.ปากธงชัย โคราช







ร่วมมือกับ อสม. มาช่วยตรวจวัดสุขภาพ







โรงเรียนเบ้าหวานคณาราม (บวร)



ชื่อนั้นสำคัญไฉน

เราสามารถเลือกชื่ออะไรก็ได้

โรงเรียนอ่อนหวาน, วัตถุประสงค์สร้างเสริมสุขภาพ ฯลฯ

โรงเรียนวัดรอบรู้ส่งเสริมสุขภาพ

วัตถุประสงค์

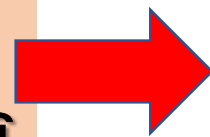
๑. สร้างพื้นที่และกระบวนการการส่งเสริมสุขภาพชุมชน
๒. เกิดความสามัคคีและตระหนักรู้การดูแลสุขภาพตนเอง
๓. พบปะสร้างกำลังใจให้กันและกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน อยู่หลับ นอนเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน
๔. ตรวจวัดสุขภาพอย่างง่าย ๆ อย่างสม่ำเสมอ
๕. ให้ความรู้และทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพร่วมกัน
๖. นำไปสู่ชุมชนสุขภาพพึ่งตนเอง

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ปู่ย่า ตายาย พ่อ แม่
ญาติ เพื่อนบ้าน
ลูกหลาน
ของเรา
ป่วย

เบาหวาน ความดัน
ไขมัน ไต อัลไซเมอร์
หัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต
มะเร็ง มากขึ้น ๆ ฯลฯ

ตั้ง นโยบาย
(บวร)บ้าน วัด ราชการ



เครือข่ายความร่วมมือ
รพ.ช. รพ.สต. กำนัน อบต.เทศบาล พระ จอ. จต.
กรรมการหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้าน อสม. จิตอาสา
นักเรียน กลุ่มเสียง กลุ่มป่วย

ประชาสัมพันธ์
โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังต่างๆ ฯลฯ
หายได้ ป้องกันได้ด้วยตนเอง

ข้อมูลพื้นฐาน
ข้อมูลทั่วไป
หมู่บ้านเรา
สถานการณ์โรคเรื้อรัง
รพ.สต.รวบรวม
ทั้งหมดมีอะไร ก็คน
กลุ่มเสี่ยง.....

ศึกษาเพิ่มเติม
ประชุม
วางแผนการ
ทำงาน
แบ่งหน้าที่

แผนงาน
แผนงบประมาณ
รพ.สต.พาทำ
อสม.เขียน
โครงการขอเงิน
กองทุนตำบล

การดำเนินงาน ทำทันที
โรงเรียนวัด
รอบรู้ส่งเสริมสุขภาพ

นักเรียน โรงเรียนเบ้าหวานมี ๓ ระดับ

ระดับอนุบาล
นักเรียนคือ
คนผู้สนใจสุขภาพ

ระดับประถม
นักเรียนคือ
กลุ่มเสี่ยงโรคต่างๆ

เปิดโรงเรียนง่ายสุด
รับนักเรียน
อนุบาล+ประถม
สามารถทำได้เลย

ระดับมัธยม
นักเรียนคือ
ผู้ป่วยแล้ว
(เบ้าหวาน)

ต้องมีกระบวนการมาก
ต้องมี แพทย์ ร่วม

ค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก
ยาแปดขนานสังหาร NCDs ในพื้นที่



อสม.และอาสาสมัคร
ในพื้นที่ เป็นครู ก.



กิจกรรมเปิดภาคเรียน

ก่อนเข้าเรียนทุกครั้ง



เจาะน้ำตาลปลายนิ้ว / ชั่งน้ำหนัก



เคารพธงชาติ/สวดมนต์



ออกกำลังกาย



ทีมงานจัดตั้ง ไปศึกษาดูงาน

อบรมครู ก.

จัดทำโครงสร้าง/
ชี้แจงการดำเนินงาน

จัดทำหลักสูตร
เตรียมเอกสาร และ
อุปกรณ์การเรียนการสอน

ประชาสัมพันธ์ - รับสมัครเรียน

คัดกรองสุขภาพ



เช็คชื่อเข้าชั้นเรียน



พบปะพูดคุย

คณะทำงาน
ศึกษาเพิ่มเติมดูงาน
เลือกพื้นที่
วัด, บ้าน
รพ.สต/อบ,ต.

?

คัดเลือก ครู ก. (ผู้ชักชวน แนะนำ พาปฏิบัติ)
รพ.สต. อสม. ครู จิตอาสา พระภิกษุ 5-8 รูป/คน
เลือก ผอ.โรงเรียน.....

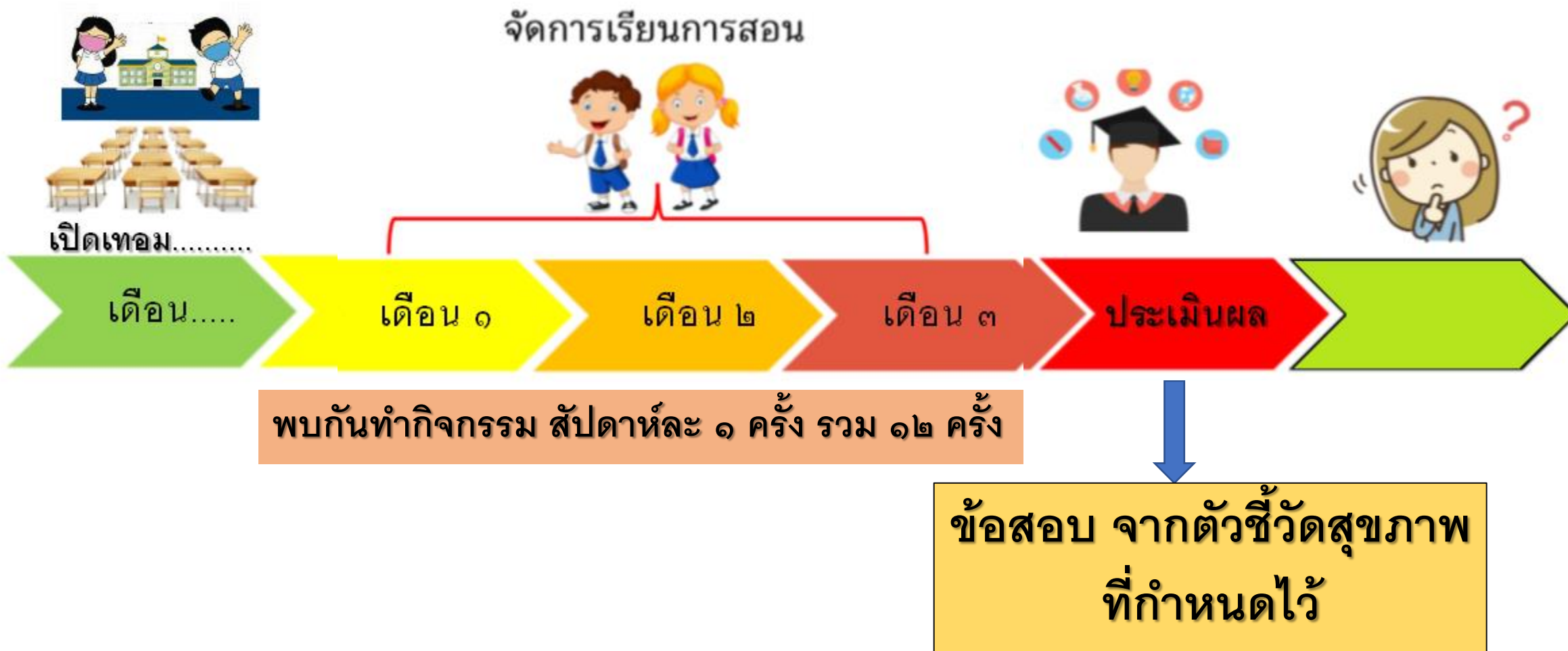
เป้าหมาย นักเรียนคน

งบประมาณ
เครื่องมือ...
ค่าอาหาร...
ค่าวิทยากร...

งบประมาณ (ศรัทธาเป็นทุน บุญเป็นกำไร)
เครื่องเจาะเลือด/แถบวัด เครื่องวัดมวลกาย
อาหาร.....ห่อข้าวมากินเอง / บริจาค
ค่าวิทยากร...จิตอาสา
(กองทุนตำบล)

กิจกรรม 3 เดือน
สัปดาห์ละ ครั้ง วัน
ทดลอง ๓ เดือน
วัดผล ดี ทำต่อ

Timeline กำหนดการ วัดรอบรู้ส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ.256...



แผนการเรียนรู้ 7 กลุ่มสาระวิชาหลัก

กลุ่มสาระที่ 1 เรียนรู้สุขภาพตนเอง

กลุ่มสาระที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ ๔ อ.

กลุ่มสาระที่ 3 สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
และการปรับอาหาร

กลุ่มสาระที่ 4 ทางเลือก ทางรอดจาก

โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังต่างๆ การเอาพิษออก

กลุ่มสาระที่ 5 อารมณ์ดี มีจิตปล่อยวาง

กลุ่มสาระที่ 6 ออกกำลังกาย

กลุ่มสาระที่ 7 สุขภาพดี ชีวิตมีความสุขอย่างยั่งยืน

ชุมชนรอบรู้สุขภาพพึ่งตนเอง

ธรรมะสวัสดิ์

